

استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة الطور الابتدائي بمدينة بسكرة في ظل جائحة كورونا
Strategies for coping with stress among primary school teachers in city of
Biskra during the Corona pandemic

صباح جعفر¹، عائشة بهاز²

¹مخبر الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر

sabah.djafer@univ-biskra.dz

²جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر aicha.behaz@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2022/09/30 تاريخ القبول: 2023/04/01 تاريخ النشر: 2023/05/31

Abstract

The current study aimed to identify the strategies to face the pressures on the teachers of primary school during the Corona pandemic and to know the extent to which coping strategies are affected by both age and professional experience. In doing so, we relied on the descriptive approach and the confrontation menu was used in CISS as a data collection tool. Which was applied to a random sample of (65) teachers from various primary educational institutions of the city of Biskra.

the results of the study concluded that the coping methods used by the teachers are in the first place the strategy of solving the problem, the second strategy of emotion and the third of avoidance. There are no differences in coping strategies depending on age and professional experience. It was also found that some respondents were affected during the quarantine period by anxiety, stress, and fear of infection, sleep disturbances, and eating disorders.

Keywords: coping strategies; teacher of primary school; psychological stress; Corona pandemic.

ملخص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا ومعرفة مدى تأثير استراتيجيات المواجهة بكل من السن، والخبرة المهنية. اعتمدنا في ذلك على المنهج الوصفي وتم استخدام قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة CISS كأداة لجمع البيانات. الذي طبق على عينة عشوائية بسيطة تكونت من (65) أستاذ من مختلف المؤسسات التربوية الابتدائية لمدينة بسكرة.

وقد خلصت نتائج الدراسة الى أن أساليب المواجهة المستخدمة من طرف الأساتذة هي في المرتبة الأولى إستراتيجية حل المشكل، وثانيا إستراتيجية الانفعال، وثالثا إستراتيجية التجنب. ولا توجد فروق في استراتيجيات المواجهة تبعا للسن والخبرة المهنية. كما تبين تأثير بعض أفراد العينة أثناء فترة الحجر الصحي بالقلق والتوتر، الخوف من العدوى، اضطرابات النوم، والاضطرابات الغذائية.

كلمات مفتاحية: استراتيجيات المواجهة؛ أستاذ التعليم الابتدائي؛ الضغوط النفسية؛ جائحة كورونا.

المؤلف المرسل: صباح جعفر، الإيميل: sabah.djafer@univ-biskra.dz

1. مقدمة

تتعدد مصادر الضغوط النفسية في حياتنا اليومية سواء كانت أسرية أو مهنية أو اقتصادية أو اجتماعية، وتختلف حسب مصدرها وشدتها وتأثيرها على صحتنا الجسدية والنفسية، وفي قدرتنا على مواجهتها بالإستراتيجيات المناسبة للتكيف مع الوضعيات الجديدة والضاغطة.

حسب **Lzarus1974** إن مقدار الضغط يعتمد جزئياً على شدة الظروف المحيطة واستمرارية التعرض لها أو مدتها، وعموماً يحدث الضغط أكثر عندما تحدث الأحداث فجأة مما لو كان لدى الفرد علم مسبق بها وإستعداد لها فالأحداث الغير متوقعة والغير مسيطرة عليها تحدث ضغطاً أعلى وتلك بإمكان الأفراد السيطرة عليها (النوايسة، 2013، صفحة 65) .

ومن بين الأحداث التي فاجأت العالم جائحة كورونا والتي شكلت ضغطاً من نوع خاص فقد هددت العالم بأسره في سلامته الجسدية والنفسية وفي استقراره الاقتصادي والاجتماعي. وللد من انتشار فيروس كورونا طبقت أغلب بلدان العالم حجراً عاماً، وتوقفت أغلب الأنشطة وأغلقت المدارس لفترة طويلة. وكانت العودة للتدريس بطريقة مختلفة لم يعهدها الأساتذة من قبل، فقد تم تطبيق بروتوكول صحي يشرف الأستاذ جزئياً على تطبيقه بحكم تعامله المباشر مع التلاميذ. ولمواجهة المشقة النفسية التي فرضها الفيروس المستجد سيلجأ الأساتذة إلى أساليب واستراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط النفسية بما يحفظ توازنهم النفسي وتوافقهم مع البيئة الخارجية ومتطلباتها.

2. الإشكالية

يواجه الفرد بشكل مستمر أحداث مختلفة في شدتها ودرجة تأثيرها، وكلما ارتبطت هذه الأحداث بالتوتر أصبحت مصدراً للضغط النفسي، وتتطلب جهوداً استثنائية لمواجهتها والحفاظ على التوازن النفسي. ولهذه الضغوط تأثيرات متباينة على الحياة الشخصية والصحية والاجتماعية والمهنية للفرد، قد تكون تأثيرات سلبية (كالعجز) أو إيجابية (كالإنجاز).

الاستجابة للضغط تمكننا من مواجهة أكثر الأحداث خطورة والتعافي. وفي الحالات الأقل خطورة تمكننا الاستجابة من المواجهة بشكل أفضل، وهي لا تصبح مضرّة إلا باستمرارها على المدى الطويل (Franck, 2020, p. 30).

الضغط النفسي هو حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج عن الأحداث المزعجة أو عن المواقف المحبطة، وتصاحبها انفعالات غير سارة مثل التوتر والإحباط والغضب (النوايسة، 2013، صفحة 35).

يعرف مايرز (Mayers1990) الضغط النفسي على أنه العملية التي يتم من خلالها تبيين وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة، أو تحمل تحدياً للعضوية، وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث.

ويرى بلوشر (Blocher) 1987 أن الضغط النفسي ليس بمؤذ دائما ، بل إن وجوده في حياة الفرد يؤدي إلى سلوكيات جديدة ومقبولة (السميران و المساعد، 2014، صفحة 17).

كما وضع البروفيسور الأمريكي لازاريس Lazarus بأن حالة الضغط النفسي تتوافق مع التقدير الذي يضعه الفرد للوضعية . هذا التقييم يحدث من خلال نسبة بين الشعور بالضغط والشعور بالقدرة على المواجهة. وكل ما كانت هذه النسبة سلبية كل ما كان الفرد تحت الضغط. ، (Lefebvre & Poirot, 2015, p. 11) ويرى لازاروس أن هذا التقييم هو نتيجة تفاعل للإستعدادات الشخصية والعوامل النفسية، الإجتماعية والبيولوجية للفرد.

تختلف مصادر الضغوط النفسية سواء كانت في العمل ، المنزل ، الشارع أو التفاعلات اليومية للمؤثرات البيئية المختلفة وتساهم عوامل كثيرة في تعاملنا مع هذه الضغوط منها العوامل الداخلية كطبيعة الشخصية والعوامل الفسيولوجية للفرد أو عوامل خارجية سواء كانت إجتماعية ، إقتصادية أو ثقافية. وتفاعل هذه العوامل لدى الفرد تحدد طريقة تعامله مع هذه المواقف وتحدد استراتيجياته الخاصة في مواجهة مصادر الضغط المختلفة.

وتعد استراتيجيات المواجهة مجموع الجهود والأنماط المعتادة لطريقة التعامل مع المشكلات والمشقة لخفض مستوى الضغط أو التخلص منه للحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية.

ويعرف كرون Krohne 1978 هذه الإستراتيجيات بالجهود السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى السيطرة على المطالب الداخلية و الخارجية التي يخلقها الموقف الضاغط وتخفيض تلك المطالب ، وتحملها كما هي (السميران و المساعد، 2014، صفحة 294) .

من بين الأحداث الضاغطة التي شكلت مصدر تهديد كبير وأثرت على العالم بأكمله إنتشار فيروس كورونا المستجد أو ما يسمى بجائحة كورونا ، وهي من بين الاحداث غير المتوقعة والتي سببت قلقا وخوفا كبيرا في العالم بأجمعه .

وقد أدى إنتشار الفيروس إلى تغيير نمط العيش لدى الأفراد ، كما نتج عنه حجر صحي وإغلاق كلي في البلاد وتوقف التدريس وغلق المدارس لأشهر عديدة. مما أثر بشكل مباشر على الجانب النفسي خاصة من جراء تطبيق الإجراءات الإحترازية التي فرضت على الجميع.

ومن بين العوامل المسببة للضغوط بشكل أكبر هي طول فترة الحجر الصحي، الخوف من العدوى الإحباط، الملل، نفاذ المواد الأساسية ، الشح في المعلومات ، الخسارة المالية والوصمة الإجتماعية ، وهي في أغلبها من الإنعكاسات السلبية لتقييد الحريات المفروض (Franck, 2020, p. 108)

وبسبب تهديد فيروس كورونا لحياة البشر وفي ظل غياب لقاح ضد الفيروس المستجد ولحد من إنتشاره بين أفراد المجمع فقد طبقت الجرائز على غرار دول العالم إجراءات إحترازية للعودة للنشاط التدريسي ، وفتح المؤسسات التعليمية بتطبيق بروتوكول صحي للحد من إنتشار الفيروس كاجبارية إرتداء الكمامة ، والتدريس

عن طريق الأفواج وتقليص من الحجم الساعي مما يشكل عبئاً إضافياً لما يعانيه الأستاذ من ضغوط في طريقة التدريس العادي .وفي مواجهة هذه الوضعية الإستثنائية وفي محاولة للتكيف مع الحالة المستجدة ومتطلبات البروتوكول الصحي والتدريس بإحترام إجراءات التباعد الجسدي .سيعتمد الأستاذ على أساليب معرفية وسلوكية خاصة للمحافظة على الإلتزان النفسي وتخطي الضغوط وهذا ما نحاول أن نتعرف عليه في دراستنا من خلال البحث في استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها أساتذة التعليم الابتدائي في مواجهة الضغوط النفسية خلال فترة جائحة كورونا .من خلال طرح التساؤلات التالي :

ما استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها أساتذة التعليم الابتدائي عند مواجهة الضغوط النفسية أثناء جائحة كورونا ؟

- هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف السن ؟
- هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي حسب سنوات الخبرة المهنية ؟
- ما هي الآثار النفسية التي عانى منها الأستاذ خلال فترة الحجر الصحي ؟

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي خلال فترة جائحة كورونا؟
- التعرف على الفروق في استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعاً لمتغيرات السن والخبرة المهنية .
- التعرف على تأثير الحجر الصحي على الصحة النفسية لأفراد العينة .

4. أهمية الدراسة:

جاءت هذه الدراسة في ظرف خاص جداً وهو ظهور فيروس كورونا الذي تسبب بهلع كبير بين الناس وأدى إلى إغلاق كلي وتعطل سيرورة الحياة العادية في العالم أجمع ، وإن كان ظهور فيروس كورونا يهدد بشكل مباشر الصحة الجسدية للمصابين والتي قد تؤدي إلى الوفاة فإن له تأثيرات على الصحة النفسية سواء للأفراد المصابين و غير المصابين .

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على الآثار النفسية التي خلفها الحجر الصحي لدى أساتذة التعليم الابتدائي والبحث في إستراتيجياتهم التكيفية المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية بإعتبارها الآليات المعرفية و السلوكية و الإنفعالية التي تسمح للفرد بالتخفيف من حدة التوتر والقلق بما يسمح للأساتذة بتأدية مهامهم التدريسية بشكل متوازن في ظل الظروف الإستثنائية .

وبالتالي تسليط الضوء على أهمية الإعداد النفسي للأساتذة لمواجهة الأزمات أثناء عملية تكوين الأساتذة.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة:

1.5 استراتيجيات المواجهة :

يعرفها كل من فولكمان ولازاروس **Lazarus et Folkman 1984** بأنها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة والتقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى موارد الفرد. (عريس، 2017، صفحة 21) .

التعريف الإجرائي: هي الآليات أو الأساليب التي يلجأ إليها أستاذ التعليم الابتدائي لمواجهة المواقف الضاغطة من خلال إستجابات معرفية سلوكية وتتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم الإبتدائي على مجموع أبعاد قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة (CISS) لأندلر و باركر . ويعد ارتفاع الدرجة على الاستراتيجية دليلا على كثرة استخدامها .

2.5 الضغط النفسي:

يعرفها الهاللي 2009 بأنها مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات و الظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد ، و تختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها ، وتترك آثاراً نفسية سيئة على الفرد . (قاسم ، 2017، صفحة 23).

3.5 فيروس كورونا المستجد Covid-19

هو مرض تتسبب فيه سلالة جديدة من الفيروسات التاجية يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة سارز. أعلنت منظمة الصحة العالمي عن تفشي فيروس كورونا المستجد (nCoV-2019) في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر 2019 ، و يعتبر هذا الفيروس أحد أفراد سلالة كورونا ، حيث أنه يسبب مرض كوفيد - 19 و هو مرض معد تم إكتشافه مؤخراً (قحطاني ، ديميروز ، سعد، و البشيني، 1441هـ، صفحة 6)

6. الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

1.6 تعريف استراتيجية المواجهة coping

عرفها نيومان (Neuman1981) بأنها الجهود المبذولة من قبل الفرد إلى ازالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة" فيما يعرفها روتر 1981 Rutter بأنها المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها، فهي تتطلب وجود حل للمشكل الفعال و كذلك تنظيم انفعالي للضغط" و عرفها فليشمان 1984 Fleshman هي مجموعة من السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوطات النفسية أو الظروف الضاغطة. (الشخابنة ، 2010، صفحة 4).

2.6 أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

اقتراح الباحثون نماذج عديدة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ومنها نموذج لازاريس و فولكمان:

2.6 المواجهة المركزة على المشكلة

وهي عبارة عن جهود الفرد (المعرفية والسلوكية) للتعامل مباشرة مع المواقف الضاغطة و تتطوي على الحصول على المعلومات وتحليل الوضعية ووضع خطط والعمل على إيجاد الحلول المناسبة. وتعتبر المواجهة المركزة على المشكلة بشكل عام الأكثر احتمالاً لأن تكون فعالة ، وذلك عندما يكون هناك شيء يمكن القيام به للسيطرة على المصدر المشقة أو معالجته . (شويخ، 2012، صفحة 152).

6-2-2- المواجهة المركزة على الإنفعال :

تشير إلى الأنشطة التي يقوم بها الفرد للتخفيف وإدارة معتدلة للضيق الناتج عن الوضعية الضاغطة ، والتقليل من الآثار الإنفعالية الناتجة عنه .وهي مواجهة تركز على ضبط وتغيير الإنفعالات السلبية، وهي استراتيجيات معرفية لا تعمل على تغيير الوضع بشكل مباشر ولكنها تساعد على تقييمه بطريقة أخرى. وبالتالي فهي ليست "سلبية" وقد تتطلب إعادة هيكلة داخلية تتطلب الكثير من الجهد (Dumont & Plancherel , 2001, p. 60).

حيث يحاول الفرد التحكم في مشاعره السلبية مثل الغضب والخوف التي تسببها مختلف الضغوطات وتهدف للتحكم في التوتر الإنفعالي عن طريق أساليب كالإنكار وتجنب التفكير في الضغوطات الهروب إلخ . و تتطوي على التعامل مع الإنفعالات المحيطة بمصدر المشقة ، و تشمل محاولات إعادة تقييم إيجابي لمصدر المشقة لرؤية الموقف بصورة أكثر إيجابية ، إضافة إلى أن الأفراد الذين يتخذون منحى المواجهة المركزة على الإنفعال يعتمدون على تقبل الموقف و البحث عن مساندة وجدانية و التنفيس عن انفعالاتهم والانخراط في الأنشطة الروحانية كالتأمل على سبيل المثال. (شويخ، 2012، صفحة 152).

6-3 الضغط النفسي :

يعرف كولمان 1983 Coleman الضغط النفسي على أنه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف و ردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد .ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب إشباع في حاجاته المختلفة . (السميران و المساعد، 2014، صفحة 16). يحدث الضغط النفسي بتفاعل الفرد مع البيئة الخارجية عندما يدرك الفرد بأن متطلبات الموقف تفوق قدراته و موارده البيولوجية و النفسية و الاجتماعية . أما الضغط المهني فهو يحدث عندما تصبح قدراته على التكيف غير فعالة أمام المطالب المرتفعة جداً للبيئة.

والضغط المهني لدى المعلمين مثل شعوره بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم به من أدوار وما يواجهه من إحباط ومشكلات في البيئة المدرسية .كما جاء تعريف آخر للضغوط النفسية عند المعلمين على أنها ما يتعرض له المعلم من مشكلات في محيط عمله ، وتسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة وبصورة جيدة ، بل يمكن أن تسبب له أعراضاً مرضية وتؤدي هذه إلى إستنزاف جسمي

وإنفعالي من أهم مظاهره فقدان الإهتمام بالطلبة و تبدل المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار . (النوايسة، 2013، صفحة 64).

فتعرض الأستاذ وبشكل مستمر لمصادر الضغط قد تكون أحد أسباب الإصابة بالإجهاد النفسي والجسدي والتي قد تؤدي لظهور أعراض سيكوسوماتية وأمراض مزمنة، ومشكلات نفسية قد تصل إلى الاحتراق النفسي.

6. 4. تعريف فيروس كورونا

فيروسات كورونا هي فئة من الفيروسات موجودة على نطاق واسع في الطبيعة ، وسميت بهذا الاسم نظرا لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الالكتروني .ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى رتبة الفيروسات العشبية ،فصيلة الفيروسات التاجية ،ومن المعروف حاليا أن حجم جينوم فيروسات كورونا هي الأكبر بين فيروسات الحمض النووي الريبوزي (RNA) ،كما وجد أن فيروس كورونا يصيب الفقاريات فقط حتى الآن ، ومن الممكن أن يسبب أمراض في الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و الجهاز العصبي لدى الإنسان و الحيوان (اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني، 2020، صفحة 2).

يتسبب فيروس كورونا في نزلات البرد العادية، ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS والأعراض مثل الحمى والسعال وضيق التنفس، قد تتطور الحالة إلى أمراض شديدة في الجهاز التنفسي تتسبب في دخول بعض المرضى إلى العناية المركزة وقد يؤدي إلى الوفاة .

6-5- تعريف الحجر الصحي

الحجر الصحي هو إستراتيجية و إجراء طبي يفصل فيه الأفراد المشتبه بإصابتهم بمرض معد عن بقية السكان أو فصل الأصحاء عن بعضهم البعض وتقييد حركتهم للحد من نقل العدوى للآخرين. وقد استخدم أثناء تفشي جائحة كورونا في العديد من دول العالم لمنع إنتشار الفيروس .

وقد عرف المركز الأمريكي للوقاية من الامراض ومكافحتها كلا من العزل و الحجر الصحي كما يلي: العزل هو فصل المرضى المصابين بمرض معد عن الاصحاء ، و اما الحجر الصحي فقد تم تعريفه على أنه فصل أو عزل و تقييد حركة الأشخاص الذي نتعرضوا لمرض معد لمعرفة ما إذا كانوا مرضى أو أصيبوا بالمرض (قحطاني ، ديميروز ، سعد، و البشيني، 1441هـ، صفحة 9).

7. إجراءات الدراسة الميدانية

1.7 منهج الدراسة

تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وهو يعتبر الأكثر استخداما في دراسة الظواهر النفسية والاجتماعية وهو يعتمد على جمع البيانات وتفسيرها وتحليلها وإستخلاص دلالاتها وهو ما يتناسب مع طبيعة الموضوع " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة الطور الابتدائي في ظل جائحة كورونا " .

2.7 عينة الدراسة:

شملت الدراسة جميع أساتذة التعليم الإبتدائي لمدينة بسكرة كمجال لتطبيق الدراسة وجمع البيانات وقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية والتي بلغ قوامها بعد استرجاع الاستبيانات الموزعة 65 أستاذ. أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 2020/11/4 إلى غاية 2020/12/31 المتزامنة مع الفصل الدراسي الأول بعد الحجر الصحي الذي فرضته جائحة كورونا. وهذا ما يفسر عدم استرجاع كافة الاستبيانات الموزعة بسبب اجراءات البوتوكول الصحي المطبقة في المدارس . والجداول التالية تبين خصائص عينة الدراسة

جدول رقم (01) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	9	13,8 %
أنثى	56	86,2 %
المجموع	65	100 %

يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة الأساتذة الإناث تبلغ 86,2 %، فيما بلغت نسبة الأساتذة الذكور 13,8 % و هي نسبة ضعيفة .

جدول رقم (02) توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 30 سنة	19	29,2 %
من 31 إلى 40 سنة	22	33,8 %
أكثر من 41 سنة	24	36,9 %
المجموع	65	100 %

جدول رقم (03) توزيع عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة المهنية :

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 4 سنوات	20	30,8%
من 5 إلى 14 سنة	23	35,4%
أكثر من 15 سنة	22	33,8%
المجموع	65	100 %

3.7 أدوات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة ونظرا لإجراءات تطبيق البروتوكول الصحي وإجراءات التباعد الاجتماعي المفروضة في المدارس بسبب جائحة كورونا إضافة إلى تقليص وقت الحصص الدراسية فقد اكتفينا بتطبيق قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة لأندلر وباركر (CISS) و إستمارة لجمع البيانات والتي شملت المعلومات الشخصية للأستاذ كالعمر والجنس وسنوات الخبرة المهنية ، إضافة إلى أسئلة حول التأثير النفسي الذي عايشه الأستاذ أثناء الحجر الصحي الأول ، وشملت الشعور بالقلق والتوتر ، والخوف الشديد من العدوى الفيروسية ، وأسئلة تعلق بإضطرابات النوم (كالأرق أو فرط النوم) ، وإضطرابات الأكل (كفقدان أو زيادة الشهية للأكل) .

3.7.1 تعريف المقياس :

إعتمدنا في هذه الدراسة على قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة لأندلر وباركر (CISS) 1988 Endler et Parker Coping inventory for stressful situation ، وقد تم تقنين هذا المقياس على البيئة الجزائرية و ترجمته للغة العربية من طرف CRACS مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والإجتماعية (ولاية وهران من قبل الباحثين : فراحي فيصل ، كبداني خديجة ، قويدر مليكة ، شعبان الزهرة وهذا سنة (2006) .

3.7.2 أبعاد المقياس :

يتكون المقياس من 48 فقرة مقسمة إلى ثلاث أبعاد (حل المشكل ، الإنفعال ، التجنب) حيث يحتوي كل بعد على 16 فقرة و هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده الثلاث.

الجدول رقم 04 يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده .

الأبعاد	الفقرات	المجموع
حل المشكل	1، 2، 6، 10، 15، 21، 24، 26، 27، 36، 39، 41، 42، 43، 46، 47	16
الإنفعال	5، 7، 8، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45	16
التجنب	3، 4، 9، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48	16
المجموع		48

3. 3.7 أوزان المقياس :

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة وفق سلم متدرج من (1 إلى 5) درجات تعبيرا عن إجابات تتدرج من دائما إلى أبدا بحيث تأخذ عبارة أبدا الدرجة (1) و تأخذ العبارة دائما الدرجة (5) و تتخللها الدرجات التالية (2،3،4) .

3. 4. الخصائص السيكومترية للمقياس على البيئة الجزائرية من طرف CRASC.

أ. الصدق:

تم حساب الصدق باستخدام صدق الارتباطات المتعددة، وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائية ما بين الأبعاد الثلاث للاختبار واستراتيجيات التكيف عند مستوى دلالة معنوية 0,01. وقد جاءت معاملات الارتباط بيرسون كما يلي (بعد حل المشكل = 0,634 ، والإنفعال = 0,0701، والتجنب = 0,700)

ب. الثبات:

تم حسابه بمعامل ثبات ألفا لكرونباخ للأبعاد الثلاث للمقياس (حل المشكل = 0,819 ، الإنفعال = 0,817، والتجنب = 0,812) وهي درجة ثبات مرتفعة .

4.7 أدوات المعالجة الإحصائية :

تم تحليل نتائج الدراسة الحالية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي **T test** والانحراف المعياري ، تحليل التباين الأحادي **One-way Anova** ، التكرارات، النسب المئوية . وتم معالجة المعطيات عن طريق برنامج **SPSS** الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

5.7 عرض و مناقشة نتائج الدراسة :

1. 5.7 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

نص التساؤل "ما استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها أساتذة التعليم الابتدائي عند مواجهة الضغوط النفسية أثناء جائحة كورونا ؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الثلاث لمقياس إستراتيجيات المواجهة (حل المشكل ، الإنفعال ، التجنب) والجدول التالي يوضح النتائج :

الجدول 05 يمثل استجابات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء الحجر الصحي (الأبعاد)
1	9,200	61,37	65	حل المشكل
2	11,129	50,52	65	الانفعال
3	11,066	44,71	65	التجنب

من خلال النتائج الموضحة في الجدول 05 يتبين لنا أن المتوسطات الحسابية لإستراتيجية مواجهة الضغوط جاءت بالترتيب التالي :استراتيجية حل المشكلة أولاً وهذا بمتوسط حسابي بلغ 61,37 ، في حين بلغت درجة المتوسط الحسابي لإستراتيجية الإنفعال 50,02 في المرتبة الثانية، وفي المرتبة الثالثة جاءت استراتيجيه التجنب حيث بلغ المتوسط الحسابي 44,71.

وهذه النتائج تبين أن أساتذة التعليم الابتدائي يعتمدون بشكل أكبر على إستراتيجية حل المشكلة في مواجهة المواقف الضاغطة تليها استراتيجية الإنفعال في المرتبة الثانية ،كما أنهم يستخدمون استراتيجية التجنب بشكل أقل .

ويمكن أن نفسر هذه النتيجة بأن مصادر الضغوط التي يتعرض لها أستاذ التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا متعددة ومختلفة في الشدة ، وأن إختلاف الضغوط ودرجة تهديدها يؤدي إلى تنوع الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الأساتذة وهذا حسب فاعليتها وقدرتها على تحقيق التكيف مع الموقف والإتزان النفسي. فاستراتيجيات المواجهة ليست في حد ذاتها جيدة أو سيئة ولكن الذي يجعل هناك فرق هو السياق الذي يتم فيه تنفيذها .وهذا يعني أنه في حين تكون استراتيجية المواجهة فعالة في موقف ما، قد لا تكون كذلك في موقف آخر (شويخ، 2012، صفحة 153).

وهذا ما يفسر اختلاف ترتيب الإستراتيجيات لدى الأساتذة في بعض الدراسات ،ففي دراسة (هديل و طوطاوي، 2018) تدرج ترتيب إستراتيجيات المواجهة لدى الأساتذة كالتالي : أولا حل المشكل ،ثم إعادة التقييم الإيجابي والتصدي وأخيرا ضبط الذات . فيما جاء ترتيب إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأساتذة في دراسة (بوعيشة و سعداوي ، 2013) الإنفعال أولا وحل المشكلة ثانيا وبعدها التجنب .

وبالنسبة لنتائج الدراسة الحالية يتضح بأن أساتذة التعليم الإبتدائي يلجئون لاستراتيجية حل المشكل بالدرجة الأولى وهي تستخدم في حالة تقييم الموقف على أنه قابل للتغيير والتحكم ،وتعتمد كثيرا على الجانب المعرفي والسلوكي لمواجهة الموقف الضاغط المهدد والتعامل مع المشكلة بشكل فعال.فهي آلية تمكن الفرد من تحديد المشكل والبحث عن المعلومات والحلول البديلة. وتطوير مهارات جديدة. وفيها يحاول الفرد وضع خطط واقعية متماسكة للتفاعل ويجهد نفسه للتحكم المباشر في المشكلة قدر المستطاع . (اسماعيل ، 2004، صفحة 83).

كما يعتمد الأساتذة في الدرجة الثانية على استراتيجية الإنفعال والتي تستخدم عندما يتجاوز الموقف قدرات وإمكانات الفرد على الضبط والتحكم ويكون من الصعوبة إيجاد حل مناسب ،فيتم تنظيم الإنفعالات الضاغطة وخفض المشقة والضيق ،والحفاظ على الإلتزان الوجداني وتعد هذه الاستراتيجية الأكثر فعالية للتخفيف من شدة التوتر الإنفعالي .

و فيها يسعى الفرد للتخفيف والتحكم أو إخفاء الموقف الضاغط باستجابة إنفعالية عاطفية متكيفة أو غير متكيفة (Dumont & Plancherel , 2001, p. 60) .

وهذا يتوافق مع ما أحدثه إنتشار فيروس كورونا المستجد من حالة الهلع والرعب وتهديده المباشر لحياة الأفراد. وما زاد من حدة الضغط النفسي هو غياب أي علاج فعال او لقاح وقائي ضد الفيروس وهي الوضعية التي تجعل من ضبط الإنفعال والضيق الآلية الأنسب لمجابهة هذا الموقف في غياب أي معلومة عن قرب إنتهاء الجائحة أو إيجاد العلاج الفعال للمرض .

فيما يخص أسلوب التجنب والذي جاء ثالثا فيستخدمه الأستاذ في المواقف التي يصعب عليه مواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة لها فالتجنب هو تحويل الإنتباه من مصدر الضغط ، فيكون الهروب أو الإنكار أو العزلة الوسيلة المعتمدة للحفاظ على الإلتزان النفسي .وقد يرجع هذا لخصوصية الجائحة والتي فرضت على الأشخاص الحجر الصحي وتجنب الإختلاط مع الآخرين أي تجنب المصادر التي ينتقل منها فيروس كورونا ،بل كان الحل الوحيد هو الإنعزال والحد من النشاطات والتنقلات إلا للضرورة القصوى . وبالتالي فالجوء لاستراتيجية التجنب قد يخفف من عبئ التهديد الصحي والنفسي لدى أفراد العينة.

7 . 5 . 2 عرض و مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فيما يخص استراتيجيات المواجهة لأساتذة التعليم الابتدائي تبعاً للسن؟

للتحقق من وجود فروق بين أساتذة التعليم الابتدائي في استراتيجيات التكيف (حل المشكلة . التجنب ، الإنفعال (في وضعية الضغط النفسي وفقاً لمتغير السن قمنا باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي -One wayAnova وجاءت النتائج كالتالي :

الجدول 06 : يبين نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق بين متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على استراتيجية المواجهة تبعاً لمتغير السن .

الاستراتيجية	السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
حل المشكلة	أقل من 30 سنة	62,16	4,82	0,59	0,55	غير دالة
	من 31 إلى 40 سنة	60,00	8,40			
	أكثر من 41 سنة	59,46	10,62			
	المجموع	60,43	8,29			
التجنب	أقل من 30 سنة	48,11	10,17	1,36	0,26	غير دالة
	من 31 إلى 40 سنة	44,00	10,85			
	أكثر من 41 سنة	42,67	11,74			
	المجموع	44,71	11,06			
الإنفعال	أقل من 30 سنة	50,95	10,84	0,94	0,39	غير دالة
	من 31 إلى 40 سنة	52,68	12,54			
	أكثر من 41 سنة	48,11	9,93			
	المجموع	50,52	11,12			

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 06 ومن خلال تحليل التباين أحادي الإتجاه لاستراتيجيات المواجهة لأساتذة التعليم الابتدائي تبعاً للسن بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند الدلالة (0,05) في إستراتيجيات المواجهة تبعاً للسن .

من خلال نتائج استراتيجية حل المشكلة الموضحة في الجدول 06 نلاحظ بأن المتوسطات الحسابية جاءت متقاربة وأن قيمة ف = 0,59 بقيمة احتمالية $\text{sig} = 0,55$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 المعتمد في دراستنا وهي غير دالة إحصائية، ومنه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة تعزى للسن .

بالنسبة لاستراتيجية " التجنب " فقد جاءت المتوسطات متقاربة تبعا للسن ، وبلغت قيمة "ف" = 1,36 ومستوى الدلالة $\text{sig} = 0,26$ أكبر من 0,05 وهي غير دالة إحصائية

فيما يخص استراتيجية الإنفعال نلاحظ بأن المتوسطات الحسابية جاءت متقاربة وأن قيمة ف = 0,94 بقيمة احتمالية $\text{sig} = 0,39$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 المعتمد في دراستنا وهي غير دالة إحصائية ومنه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية الإنفعال تعزى للسن .

وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير السن .

وقد بين العلماء أن التفضيلات في اختيار استراتيجيات المواجهة ترجع لعوامل عديدة منها الذاتية (كالإستعداد النفسي والبيولوجي) ومنها خارجية كطبيعة الموقف والمجهود والبيئة الاجتماعية والثقافية . يعتقد أنصار مقارنة لزاريس Lazarus أن الفرد يستخدم مجموعة من أساليب المواجهة (الأفكار ، والسلوكيات والمشاعر) تبعا للفعالية التي يعتقد أنه يمتلكها في مواجهة الوضعية الموجودة ، ولموارده الشخصية العائلية والبيئية ولطريقة إدراكه للوضعية الضاغطة (تهديد ، خسارة أو تحد) (Dumont & Plancherel , 2001, p. P58) .

وقد تعزى هذه النتيجة لطبيعة مهنة التدريس والتي تجعل الأساتذة دائما في حالة بحث عن المعلومات والحلول للأسئلة بشكل علمي، وهذا يحفز لديهم القدرة على التأقلم والتكيف مع الإجهاد وضغوط التدريس المستمرة عن طريق آليات معرفية وسلوكية فتصبح جزء من خصائص شخصيتهم. كما أن تواجدهم في نفس البيئة وفي نفس الظروف يجعلهم يستخدمون الأساليب المناسبة للتكيف مع الضغوط والظروف المتغيرة وهذه العوامل قد تقلل من أثر السن في تفضيل استراتيجيات محددة .

3. 5.7 عرض و مناقشة التساؤل الثالث :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص استراتيجيات المواجهة لأساتذة التعليم الابتدائي تبعا لسنوات الخبرة المهنية؟

للتحقق من وجود فروق بين أساتذة التعليم الابتدائي في استراتيجيات التكيف (حل المشكلة، التجنب، الإنفعال) في وضعية الضغط النفسي وفقا لمتغير سنوات الخبرة المهنية قمنا بإستخدام إختبار تحليل التباين الأحادي One-way Anova و جاءت النتائج كالتالي :

الجدول 07: يبين نتائج تحليل التباين الأحادي ANOVA لدلالة الفروق بين متوسط درجات أساتذة التعليم الابتدائي على استراتيجية المواجهة تبعا لمتغير الخبرة المهنية

الإستراتيجية	الخبرة المهنية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
حل المشكلة	أقل من 4 سنوات	61,70	6,88	0,33	0,27	غير دالة
	من 5 إلى 14 سنة	59,87	7,11			
	أكثر من 15 سنة	59,86	10,57			
	المجموع	60,43	8,29			
التجنب	أقل من 4 سنوات	45,70	10,29	2,14	0,80	غير دالة
	من 5 إلى 14 سنة	45,00	11,41			
	أكثر من 15 سنة	43,50	11,75			
	المجموع	44,71	11,06			
الإنفعال	أقل من 4 سنوات	51,15	10,72	0,62	0,53	غير دالة
	من 5 إلى 14 سنة	52,00	12,29			
	أكثر من 15 سنة	48,11	10,37			
	المجموع	50,52	11,12			

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 07 ومن خلال تحليل التباين أحادي الإتجاه لاستراتيجيات المواجهة لأساتذة التعليم الابتدائي تبعا لسنوات الخبرة المهنية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند القيمة (0,05) في إستراتيجيات المواجهة تبعا لسنوات الخبرة المهنية

من خلال نتائج استراتيجية حل المشكلة الموضحة في الجدول رقم 07 نلاحظ بأن المتوسطات الحسابية جاءت متقاربة وأن قيمة ف = 0,33 بقيمة احتمالية $\text{sig} = 0,27$ أكبر من مستوى الدلالة 0,05 المعتمد في دراستنا و هي غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية حل المشكلة تعزى لسنوات للخبرة المهنية .

بالنسبة لاستراتيجية " التجنب " فقد جاءت المتوسطات متقاربة تبعا لسنوات الخبرة المهنية ،و بلغت "ف" بقيمة احتمالية = 2,14 ومستوى الدلالة $\text{sig} = 0,80$ أكبر من 0,05 و هي غير دالة إحصائياً .
فيما يخص استراتيجية الإنفعال نلاحظ بأن المتوسطات الحسابية جاءت متقاربة وأن قيمة ف = 0,62 بقيمة احتمالية $\text{sig} = 0,53$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 المعتمد في دراستنا و هي غير دالة إحصائياً ،ومنه نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية الإنفعال تعزى لسنوات الخبرة المهنية وبذلك نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لأساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الخبرة المهنية. أي ان الاختلاف في خبرة الأستاذ المهنية في دراستنا الحالية لم يكن عاملاً أساسياً في تفضيل إستراتيجية محددة .فقدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة تحكمها عوامل متعددة نفسية وصحية واجتماعية إضافة إلى طبيعة الموقف المهدد نفسه و طريقة إدراك و تقييم الفرد له .

يرى لازاروس Lazarus أن الضغوط و أساليب مواجهتها ترجع للمعرفة (الإدراك والتفكير) وللطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة ، وأن هذه العلاقة لا تسير في إتجاه واحد ، بل إن متطلبات البيئة وأساليب مواجهة الضغوط والإستجابة الإنفعالية هي نتيجة لتأثير كل منها على الآخر (مشري ، 2016، صفحة 6) وتعد جائحة كورونا من بين التهديدات التي فاقت قدرات الأفراد على إدراكها وفهمها والتعامل معها عند ظهورها ،وقد وقف الأطباء والعلماء وحتى الحكومات عاجزين أمام الإنتشار المفاجئ للفيروس وتهديه لحياة الأفراد .مما جعل من الحجر الصحي ثم تطبيق بروتوكولات صحية كشرط للعودة للنشاطات العادية والحل الوحيد والمتاح للحفاظ على صحة و حياة الأفراد .

5.7 4. التساؤل الرابع : ما هي الآثار النفسية التي عانى منها أساتذة التعليم الابتدائي خلال فترة الحجر الصحي ؟

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بحساب التكرارات و النسب المئوية لأسئلة الاستبيان و قد أسفرت عن النتائج التالية :

الجدول 08 يبين تأثير الحجر الصحي على الحالة النفسية للأساتذة التعليم الابتدائي .

المجموع	لا		نعم		الحالة أثناء الحجر الصحي	
	النسبة المئوية	التكرار	النسب المئوية	التكرار		
65	%30,8	20	%69,2	45	الشعور بالقلق والتوتر	
65	%47,7	31	%52,3	34	الخوف الشديد من العدوى بفيروس كورونا	
65	% 41,5	27	%41,5	27	الأرق	اضطرابات النوم
			%16,9	11	الإفراط في النوم	
65	%58,5	38	%18,5	12	فقدان الشهية	إضطرابات الأكل
			%23,1	15	زيادة الشهية للأكل	

من خلال نتائج الجدول 08 نلاحظ أن %69,2 من الأساتذة أفراد العينة عانوا أثناء فترة الحجر الصحي من القلق والتوتر، وأن %52,3 منهم شعروا بالخوف الشديد من العدوى الفيروسية. وفيما يخص إضطرابات الأكل فقد تأثر %18,5 من الأساتذة بفقدان الشهية، فيما عانى %23,1 من الأساتذة من زيادة الشهية للطعام. وبالنسبة لإضطرابات النوم فإن %41,5 عانوا من الأرق، و %16,9 من الأساتذة تمثلت معاناتهم في النوم لفترات طويلة، وهي من التداعيات السلبية لتغيير نمط الحياة والنشاط اليومي الذي فرضته الجائحة. " يمثل الحجر الصحي في إطار جائحة Covid-19 عامل ضغط مهم والذي يرفع من خطر ظهور أعراض الأرق أو إضطراب الأرق إذا إستمرت هذه الأعراض لمدة تفوق ثلاثة أشهر (Mengin, et al., 2020, p. 46). وينعكس إضطراب النوم سلبا على النشاط المعرفي للفرد وعلى قدرته على الإنتباه والإدراك والتذكر، وهي القدرات الذهنية التي يعتمد عليها الأستاذ في نشاطه التدريسي.

يعد الحجر الصحي تجربة استثنائية لا تخلو من العواقب. فقد كان له تأثير ضار على الصحة النفسية بظهور اضطرابات المزاج ، والارتباك ، وحتى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. و تزيد مدة العزل من خطورة حدوث هذه الأعراض (Hachimi, 2021, p. 161) ،

فقد تسبب العزل وتغيير النمط المعيشي بشكل مفاجئ ودون تحضير مسبق مع تزايد نسبة الإصابات والوفيات التي تنقلها وسائل الإعلام بسيطرة المشاعر السلبية ، والشعور بالتوتر والقلق والخوف ، وانعكست على الصحة العامة ، وأثرت على عادات النوم والغذاء لدى أفراد العينة خاصة مع إستمراره لفترة طويلة . في ظل عجز المختصين عن القضاء على فيروس كورونا او الحد من إنتشاره .

ومن المعروف أن الضغط النفسي قادر على إحداث وتعزيز اضطرابات المزاج والقلق ، وأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات التمثيل الغذائي وأمراض المناعة الذاتية والالتهابات والاضطرابات العظمية والعضلية، فالجميع يتأثرون بالضغط النفسي والذي تظهر آثاره في الحياة الإنفعالية والإجتماعية والمهنية.

(Franck, 2020, p. 30)

8. خاتمة :

مما سبق نستخلص أن جائحة كوفيد-19 شكلت تحدياً كبيراً على المستوى الصحي والنفسي والإقتصادي والإجتماعي ، وغيرت من نمط حياة الأفراد ، وقد واجه الجميع التوتر والخوف من إنتقال العدوى الفيروسية والإصابة بالمرض في غياب أي دواء فعال أو لقاح ضد هذا الفيروس المستجد ولا شك أن حالة الغموض زادت من حدة الضغوط ، خاصة وأن كل فرد يواجه هذه الحالة بمفرده بسبب إجراءات التباعد الجسدي. وبعد أشهر من غلق المدارس كان الرجوع للدراسة بتطبيق بروتوكول صحي صارم يشرف الأستاذ بشكل مباشر على تطبيقه، خاصة مع تلاميذ الابتدائي وهي فئة ليس لديها الوعي الكافي، وقد تكون حاملة للمرض بدون أعراض . وفي مواجهة هذه الضغوط يلجأ الأستاذ إلى استراتيجيات للتكيف مع الوضعيات المقلقة للتعامل معها بشكل يحفظ التوازن النفسي والصحة الجسدية .

وجاءت هذه الدراسة للبحث في استراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة لأساتذة التعليم الابتدائي، ومحاولة التعرف على التأثير النفسي للجائحة أثناء فترة الحجر الصحي لأن استمرار حالة القلق والتوتر لفترة طويلة لها انعكاسات على صحة الفرد، فالتعرض المستمر لمصادر التوتر يحفز التغيرات الفسيولوجية في الجسم و التي تسبب الأمراض السيكوسوماتية بشكل خاص .

- وقد توصلنا في الدراسة الحالية إلى أن أساتذة التعليم الابتدائي يستخدمون بالترتيب استراتيجية حل

المشكلة في المرتبة الأولى ، ثم استراتيجية الإنفعال ، ثم التجنب .

- كما بينت نتائج دراستنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة تعزى

لمتغير السن والخبرة المهنية .

- ومن جهة أخرى تبين لنا أن بعض الأساتذة عانوا أثناء فترة الحجر الصحي من التأثيرات النفسية كالقلق والتوتر والخوف من العدوى والتي انعكست في ظهور اضطرابات النوم لديهم كالارق والنوم لساعات طويلة إضافة إلى الإضطرابات الغذائية كفقدان أو زيادة الشهية .
- التوصيات :في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم جملة من التوصيات
- البحث في مصادر الضغوط لدى أساتذة التعليم الابتدائي لتوجيه التدخلات النفسية بشكل فعال لتفادي تطور الضغوط لأمراض سيكوسوماتية .
- الاهتمام بالتكوين النفسي للأستاذ وطرق مواجهة الأزمات .
- توجيه الأساتذة وتعريفهم بالآليات والمهارات والإستراتيجيات المناسبة لمواجهة الأحداث الضاغطة
- إجراء دراسات معمقة لتداعيات فيروس كورونا على الصحة النفسية والعقلية للأساتذة وتفعيل التدخل النفسي المبكر لتفادي تطور الحالات الهشة إلى إضطرابات نفسي .

9. قائمة المراجع

- أحمد عبد المطيع الشخانة . (2010). التكيف مع الضغوط النفسية (الإصدار الأول). الأردن: دار حامد للنشر و التوزيع.
- اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني. (2020).
- بشرى اسماعيل . (2004). ضغوط الحياة و الإضطرابات النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- ثامر حسين علي السميان، و عبد الكريم عبد الله المساعيد. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية و اساليب التعامل معها (الإصدار الأول). عمان: دار و مكتبة الحامد للنشر.
- سلاف مشري . (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم و المصادر واستراتيجيات المواجهة (المجلد 29). بابل ، جامعة بابل ، العراق: مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم والإنسانية .
- صلاح عنتر سالي قاسم . (2017). الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية مجلة دراسات تربوية و نفسية (المجلد العدد 92 الجزء الثاني يوليو). الزقازيق، مصر: مجلة كلية التربية.
- عبد الله مريم قحطاني ، ياسمين يوسف ديميزوز ، سامي يحيي سعد، و حنين خالد البشيني.
- (1441هـ). الإضطرابات النفسية أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (nCOV-2019) و دور فريق الصحة النفسية في المنشآت و المحاجر الصحية. (فهرسة الملك فهد أثناء النشر، المحرر) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

- فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2013). *الضغط و الازمات النفسية و اساليب المساندة*. الأردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
- نور الدين عريس. (2017). *استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفسي دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان (أطروحة دكتوراه)*. جامعة تلمسان.
- نورة بوعيشة ، و مريم سعداوي . (2013). *استراتيجية مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية - دراسة ميدانية. الملتقى الدولي حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكيولوجي و السوسيولوجي 16/15 جانفي 2013*. الأغواط: جامعة عمار ثليجي الأغواط.
- هناء أحمد محمد شويخ. (2012). *علم النفس الصحي*. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- يمينة هديل، و زليخة طوطاوي. (2018). *العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري (المجلد المجلد 6)*. الجزائر: مجلة أفاق و أفكار.
- Dumont , M., & Plancherel , B. (2001). *Stress et adaptation chez l'enfant*. Québec: Presses de l'université du Québec.
- Franck, N. (2020). *Covid-19 et détresse psychologique 2020 l'odyssée du confinement*. Paris: Odile Jacob.
- Hachimi, h. (2021). *les effets psychologiques positives et négatives de la pandémie causé par covid-19 sur les apprenants et les enseignants* (Vol. NO 41 issue 1). (p. p. ANNALS OF UNIVERSITY OF CRIOVA, Éd.) CRIOVA.
- Lefebvre, B., & Poirot, M. (2015). *Stress et risques psychosociaux au travail* (éd. 2e édition). Paris: ELSEVER MASSON.
- Mengin, A., Allé, M., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalaane, L., . . . Cevance, A. (2020). *Conséquences psychopathologiques du confinement. L'Encéphale*(46), 43-52. Récupéré sur [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd 4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)